



# Spokojna głowa!

czyli jak nie dać się stresowi

David Keefe

9

„*Spokojna głowa* to książka pełna przydatnych wskazówek i wnikliwych podpowiedzi: jak zachowywać spokój, relaksować się i w pełni realizować potencjał życia oraz swój własny. Wszystkie zaproponowane w tej książce lekcje okazały się dla mnie bezcenne. Często sama siebie przyłapuję na odruchowym wykonywaniu ćwiczeń, które już całkiem weszły mi w krew. *Spokojna głowa* napisana jest w tak piękny, prosty, a zarazem przyjemny i skuteczny sposób, że uczniowie bez problemu są w stanie ją czytać i wprowadzać w życie”.

– *Lara*

„Ta książka sprawi, że uczucie stresu stanie ci się obce”.

– *David*

„Przekonałam się na własnej skórze, że gdy opanuje się już pracę z własnym umysłem, można stosować ją we wszystkich sferach życia. Ćwiczenie wizualizacji tego, co może nastąpić, sprawiło, że zaczęłam spodziewać się, co się stanie podczas zawodów albo na egzaminie, mimo że zazwyczaj przecież w takich sytuacjach czujemy niepewność. Myślę, że najbardziej pomogło mi zdobycie poczucia kontroli nad tym, czego kontrolować się nie da”.

– *Laura*

„Byłoby super mieć tę książkę, kiedy zdawałem egzaminy. Nie chodzi tylko o mnie, ale też o wszystkich moich znajomych, którzy byli potwornie zestresowani i nie mogli się z tym uporać. Wielki plus!”

– *Mikey*

# *Spokojna głowa!*

*Czyli jak nie dać się stresowi*

*David Keefe*

COJA NATO  
GON HOTO



Tytuł oryginału: Coolmind. The young person's guide to a calmer life.

Copyright © 2011 in text: David Keefe

Copyright © 2016 for Polish edition by CoJaNaTo Blanka Łyszkowska

Wszystkie prawa zastrzeżone. Książka ani żadna jej część nie może być przedrukowywana ani w żaden inny sposób reprodukowana lub odczytywana w środkach masowego przekazu bez pisemnej zgody CoJaNaTo Blanka Łyszkowska

ISBN: 978-83-63860-13-4

Wydanie I

Tłumaczenie: Marta Markocka-Pepol

Redakcja: Blanka Łyszkowska

Korekta: Maria Szewczyk

Projekt graficzny i ilustracje: Tracey Gibbs

Skład: Raster Studio

CoJaNaTo

ul. Pustelnicka 48/4

04-138 Warszawa

tel. +48 728 898 892

www.cojanato.pl

e-mail: blanka@cojanato.com

# SPIS TREŚCI

<i>Przedmowa</i>	
	1
<i>Czym jest spokojna głowa?</i>	
	3
<i>Po co mi spokojna głowa?</i>	
	8
<i>Kiedy najlepiej medytować?</i>	
	29
<i>W jaki sposób mam medytować?</i>	
	33
<i>Techniki medytacji</i>	
	43
<i>Dodatek</i>	
	96

## PRZEDMOWA

Nauczyciel kładzie przed tobą kartkę z testem, a ty zaczynasz się stresować. Masz tylko kilka minut, żeby wziąć się w garść... Jak zachować spokój?

Jesteś na imprezie. Ktoś, kto bardzo ci się podoba, idzie w twoim kierunku. Taki rodzaj kontaktów zawsze powoduje u ciebie przyśpieszone bicie serca. Co zatem powinnaś/ powinieneś zrobić, żeby zachować spokój i się nie skompromitować?

Zawody. Twoi rywale urządzą pojedynek na spojrzenia i próbują cię wystraszyć pewnym

siebie wzrokiem. Jak w tej sytuacji zachować koncentrację i być ponad tym?

Masz dosyć ciągłego denerwowania się i swojej nieśmiałości? Zastanawiasz się, czy kiedykolwiek zaczniesz być pewna/pewny siebie i poczujesz się dobrze sama/sam ze sobą?

Rozpiera cię energia, by robić nowe rzeczy... ale paraliżują cię twoje własne nerwy i wątpliwości?

Jeśli którekolwiek z powyższych brzmi znajomo, to znaczy, że ta niewielka książeczka jest właśnie dla ciebie. Mówi o sztuce relaksu, stawania się świadomie „wyluzowanym” tu i teraz – po to, by opanować stres. Mam dla ciebie dobrą wiadomość: to nic trudnego!



## CZYM JEST SPOKOJNA GŁOWA?

Ta książka zawiera przyspieszony kurs opanowywania stresu, tak by pozostać spokojnym i „wyluzowanym” bez względu na to, co dzieje się dookoła. Dowiesz się z niej, że aby osiągnąć spokój w głowie, wystarczy kilka do kilkunastu minut codziennej praktyki.

Wyrażenie „spokojna głowa” to popularne stwierdzenie, którego używamy, gdy chcemy zapewnić kogoś lub samego siebie, że wszystko jest w porządku i nie ma się o co denerwować



Ktoś, kto ma spokojną głowę, wie dobrze, czym jest poczucie szczęścia. Taką osobą nie miotają nastroje. Taka osoba nie walczy z tym, co przynosi życie, ani nie daje się ponieść dzikim emocjom.

Wszyscy przychodzimy na świat ze spokojną głową, jednak gdzieś na wyboistej drodze własnego dzieciństwa nasz spokój zostaje wyparty przez strach, obawy i troski. Takie myślenie fachowo nazywa się „warunkowaniem”. Używamy go, by chronić samych siebie, ale schematy myślowe, które pierwotnie miały nas chronić, przyczepiają się do nas jak rzep. Zabieramy je ze sobą z dzieciństwa w dorosłość, gdzie zaczynają nam bardzo przeszkadzać. W zasadzie w większości przypadków budują tylko nasz niepokój wraz z innymi

destrukcyjnymi uczuciami, które nie pozwalają nam wyjść z negatywnego samopoczucia.

Stres i niepokój są oznaką negatywnych myśli, które wypełniają twoją głowę. Spokojna głowa oznacza łatwość uwalniania się od takich myśli i zapominania o wszelkich troskach.

Teoretycznie nie ma nic prostszego niż wypracowanie sobie „świadomie spokojnej głowy”. W końcu chodzi o to, żeby nie myśleć. Trzeba zatem ćwiczyć sztukę niemyślenia lub przynajmniej niemyślenia negatywnie. Wystarczy każdorazowo zaledwie przez kilka minut.

Jeśli zastanawiasz się, jakim cudem ma ci się udać „nie myśleć”, spróbuj przypomnieć sobie chwilowy spokój, który osiągasz podczas kichania. Kichanie właśnie zatrzymuje gonitwę

myśli. Jest momentem wyciszenia, namiastką spokojnego umysłu.

Są dwa główne sposoby na zredukowanie stresu i nlemartwienie się. Pierwszy to wypracowanie nawyku przekierowywania negatywnych myśli na myślenie logiczne i pozytywne – nie zawsze jest to łatwe. Drugi to ćwiczenie wyciszenia umysłu za pomocą technik medytacyjnych.

## *Jak więc relaksacja i medytacja mogą mi pomóc?*

W technikach relaksacyjnych chodzi głównie o to, by każdy potrafił znaleźć swoje własne neutralne samopoczucie. To miejsce, w którym



jesteś tylko ty i twoje ciało: bez uczucia stresu i bez gonitwy myśli. Spokojna głowa jest miejscem wyciszenia i, co najważniejsze, miejscem, do którego możesz się udać w każdej chwili!

Mówiąc prościej, sztuka relaksacji i osiągnięcia spokojnej głowy polega na umiejętności „odpuszczania”. Gdy nauczysz się odpuszczać, zmniejszysz swój opór wobec rzeczy, które cię w życiu stresują. Im bardziej będziesz zwalczać lub przeżywać to, co dzieje się w twoim życiu, tym większy będziesz odczuwać stres.

**Spokojna głowa to umiejętność znalezienia wytchnienia w każdej sytuacji. Takie wytchnienie jest niezbędne do osiągnięcia spokoju i szczęścia.**